



ARTETERAPIA COMO UM CAMINHO DE AUTOCONHECIMENTO JUNTO A PESSOAS COM DOENÇAS AUTOIMUNES: RESSIGNIFICANDO E TRANSCENDENDO AS DOENÇAS¹

Valéria Maria de Oliveira Batista²⁷

Resumo

Esta pesquisa investigou o processo arteterapêutico vivenciado por mulheres com doenças autoimunes, com o intuito de verificar como a arteterapia contribui para o autoconhecimento, a autovalorização, o autoacolhimento e a autoestima, na mobilização destas pessoas, se autorizando a terem uma qualidade de vida melhor, ressignificando suas vidas e transcendendo as doenças. As mulheres que, junto comigo, percorreram este caminho, modificaram-se, passaram a olhar para a vida com motivação, propósitos, e apesar das doenças, passaram a protagonizar suas vidas. Nelas e em mim, verifiquei o papel da arteterapia em nossos processos de individuação, nos possibilitando o contato com nossa essência. Somos indivíduos cujas doenças autoimunes fazem parte de nossas jornadas, mas não somos a doença e aprendemos a conviver melhor com elas.

Palavras-chave: Arteterapia. Doenças Autoimunes. Doenças Psicossomáticas. Autoconhecimento.

INTRODUÇÃO

Não é ela que é curada, mas ela que nos cura. A pessoa está doente e a doença é uma tentativa da natureza de curá-la” (JUNG, 2000, p. 160-161).

²⁷ E-mail

A escolha desse tema não foi por acaso, e nem linear, aproximei-me pelo movimento circumambulatio, (JUNG, WILHELM, 1929/1983), e, quando o enxerguei, foi um conforto, encaixei-me nele e percebi que seria uma via de mão dupla, entre mim e minhas queridas companheiras de jornada, quatro mulheres também com doenças autoimunes, com o propósito de juntas percorrermos o caminho para nosso autoacolhimento, a busca de nós mesmas (self).

As doenças autoimunes são o resultado do ataque do próprio corpo contra ele mesmo, num mecanismo de autodestruição, como se o corpo carregasse dentro de si uma ameaça, um perigo que precisa ser destruído.

Estas doenças são um mistério para a ciência, seus sintomas e o desenvolvimento deles já são conhecidos e podem ser tratados, mas as causas e as curas continuam desconhecidas. E, por menos complicados que sejam os sintomas ou o tratamento, o diagnóstico de uma doença autoimune vem acompanhado dessa frase: *“...é preciso aprender a conviver com ela ao longo de toda a vida.”*

Há a hipótese de que doenças autoimunes resultam de múltiplos fatores nos quais a genética possui um importante papel, mas até agora, não há evidências sólidas de que isso seja verdade. *“No entanto, têm-se constatado que a mente desenvolve um papel decisivo na doença, e a maioria dos profissionais da saúde as considera como Enfermidades Psicossomáticas, significando que são doenças que têm sua origem na mente e desenvolvem-se no corpo”*, (SCIO EDUCATION, 2019)

“Os processos de adoecimento do ser humano estão intimamente relacionados ao distanciamento de sua alma. O corpo, como mata borrão, sinaliza através de sintomas os conflitos pelo qual ela passa” (LIMA, 2013). Quando não respeitamos nossos limites, adoecemos e, *“a alma nos revela suas feridas mais profundas e, ao mesmo tempo, nos entrega seus segredos de auto cura pela linguagem do Imaginário”*. (DUCHASTEL, 2010).

Pessoas com doenças autoimunes, segundo a SCIO EDUCATION (2019), carregam uma enorme insatisfação, que geralmente desconhecem, e têm incapacidade para reconhecer emoções, ou por excesso de intelectualização ou racionalização, ou por serem controladoras, enxergando as emoções como ameaças à sua autonomia.

De acordo com GIANNONI (2019), *“doenças autoimunes e depressão são o mal do século XXI, e têm a ver com a não colocação de autolimites”*. *“Compreender, de forma hipotética, as doenças autoimunes como um autocombate, um processo de autodestruição*

que precisa ser interrompido pelo movimento oposto de autoamor” (GIANNONI, 2021) é fundamental.

Diante deste quadro, o apoio de terapeutas é fundamental para que pessoas com doenças autoimunes consigam transcender esta condição de sofrimento, tanto físico quanto psicológico, ressignificando esta condição de vida e seguindo bem, mesmo com a doença. *“O processo terapêutico ressignifica a autoimagem e ao nos legitimarmos, interrompemos o combate – renascemos para psique” (GIANNONI, 2021).*

As intervenções por meio da Arteterapia dão suporte emocional, proporcionam espaços de escuta ativa e acolhimento de forma lúdica, com o fim de facilitar a liberação e elaboração de sentimentos e conflitos afetivos e emocionais relacionados às doenças e ao tratamento.

Na revisão bibliográfica, vários trabalhos mostraram novas possibilidades expressivas e um outro olhar para a própria doença, *“promovendo o resgate, o diálogo e a comunhão dos afetos negligenciados, esquecidos e reprimidos no inconsciente”.* (FRANCISQUETTI, 2010).

A exploração de diferentes meios de expressão, como o desenho, a pintura, a colagem, a modelagem, o movimento, a arte dramática ou os jogos de voz, permite um contato direto com nossa sabedoria interior. A experiência de criação e o simbólico de nossas imagens íntimas nutrem uma transformação na profundidade da alma e lhe fazem eco. (DUCHASTEL, 2010).

Para a reumatologista e arteterapeuta, Dra Khenia Christina Fernandes Arede, *“a arteterapia atinge questões que a medicina convencional não alcançaria com a mesma facilidade e rapidez.”* (AREDA, 2014).

O objetivo desta pesquisa foi verificar o efeito das oficinas de Arteterapia em pessoas com doenças autoimunes ressignificando suas vidas e transcendendo às doenças, passando assim, a serem protagonistas de suas vidas. Conscientes de que as doenças autoimunes têm um forte componente emocional, podem, por meio dessa consciência, interferir no controle das doenças.

METODOLOGIA

Esta pesquisa constituiu-se de uma análise qualitativa e descritiva dos resultados obtidos nas oficinas de Arteterapia com quatro mulheres com doenças autoimunes.

Como o estágio presencial ficou inviável por causa da pandemia de Covid19, a busca por participantes foi feita on-line, em grupos de apoio a pessoas com doenças autoimunes. Nessa busca, encontrei a Associação Brasileira Superando O Lúpus, Doenças Reumáticas e Raras, representada pelo coordenador Eduardo Tenório, que imediatamente encampou a

ideia, indicando sete mulheres interessadas em participar. Destas sete mulheres, quatro iniciaram o estágio, mas uma delas, a Borboleta, voou após o décimo encontro, pois com a volta ao trabalho, junto aos cuidados com a casa e as muitas idas ao ambulatório para pesquisa e tratamento de suas doenças, se sentiu sobrecarregada e optou por interromper a arteterapia.

As quatro participantes escolheram nomes fictícios para terem suas identidades preservadas: Margarida, Girassol, Angélica e Borboleta, e nosso grupo ganhou o nome de Jardim Florido. Margarida, 69 anos, diagnosticada para Artrite Reumatoide (AR) há 22 anos; Girassol, 65 anos, diagnosticada para Síndrome de Sjögren (SS) há 4 anos, e AR há 8 anos; Borboleta, 47 anos, a princípio com diagnóstico para SS há 4 anos, estava em pesquisa de Esclerose Múltipla (EM), e no decorrer dos encontros, informou que a S.S passou a ser uma dúvida e a EM confirmada; e Angélica, 62 anos, diagnosticada com SS, Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) e Fibromialgia (FM) há 4 anos. A Girassol, além do tratamento no ambulatório, fazia hidroginástica, acupuntura e cuidava muito bem da alimentação com orientação de uma nutricionista e uma horta em casa.

O primeiro contato foi por anamnese individual, (conversa informal), por vídeo chamada no WhatsApp, com o intuito de conhecer e me aproximar de cada participante, iniciando o vínculo. Foi criado um roteiro para nortear a conversa, que obviamente não foi seguido de forma rígida. De acordo com Fiorini (2013), a forma de condução desse primeiro contato tem influência decisiva na continuidade ou não do tratamento pelos clientes, e os tópicos abordados não devem seguir uma sequência rígida, e sim, fluir de acordo com o assunto surgido durante a conversa. *“Os primeiros contatos esboçam a rede associativa emocional, possibilitando mapear questões e estabelecer um espaço dialógico”* (GIANNONI, 2021).

Foram vinte encontros semanais, on-line, pelo Google Meet, com duração de uma hora e meia a duas horas, entre novembro de 2020 e abril de 2021. As participantes usaram seus celulares para a conexão.

As atividades trabalhadas foram buscadas na literatura, artigos, e nas ricas vivências durante o curso de arteterapia, com o intuito de “ativar núcleos de saúde e criatividade” (PHILIPPINI, 2013), para o alcance dos objetivos propostos. A dinâmica das oficinas era o acolhimento (saber como estavam se sentindo, como passaram a semana), seguida da sensibilização (exercícios de respiração, automassagem, ou visualizações, com ou sem músicas), atividade proposta que era o clímax do encontro, momento em que as expressões

aconteciam, o diálogo duplo, do cliente com ele mesmo e com o grupo, contando o que sentiu, se gostou ou não de fazer, se fluíu ou “deu um branco” e o fechamento, quando cada participante se expressou verbalmente ou por gestos sobre como foi a sessão.

O primeiro tema trabalhado foi a identidade, tanto das participantes individualmente quanto a do grupo, em nível físico e psíquico, com o objetivo de iniciar o mergulho em si, conhecer-se e criar o vínculo com o grupo. Os outros temas foram escolhidos no decorrer do processo, a partir de um contato maior com as participantes e conseqüentemente um conhecimento de suas necessidades, focadas no perfil do grupo. Ao todo, foram sete temas, detalhados em ‘Resultados e Discussão’.

Segundo Ostrower (1977), “a partir do momento que o indivíduo toma consciência de suas habilidades, e, se está inserido num ambiente social, econômico, político e cultural favorável, suas potencialidades se traduzirão em formas que lhe darão satisfação e realização em viver”.

E foi com este foco que os temas das oficinas foram desenvolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os temas abordados nas oficinas tiveram o intuito de verificar se a Arteterapia é um caminho eficaz no acolhimento de pessoas com doenças autoimunes, ajudando-as em seus processos de individuação. Foram trabalhados sete temas e a resposta é sim, a arteterapia promove o autoconhecimento, a autovalorização, o autoacolhimento, a autoestima, a mobilização das pessoas com doenças autoimunes, autorizando-se a ter uma qualidade de vida melhor, ressignificando suas vidas e transcendendo às doenças.

As anamneses individuais feitas antes do início dos encontros foram fundamentais para o estabelecimento da confiança recíproca entre pesquisadora e participantes, criando, assim, uma base para os encontros em grupo. A efetividade dessas anamneses foi ainda maior, considerando que todo o percurso foi on-line, sem nos conhecermos pessoalmente.

A seguir passo a discorrer sobre as oficinas e os sete temas abordados nelas.

O primeiro tema trabalhado foi a identidade, tanto das participantes individualmente quanto a do grupo, em nível físico e psíquico, com o objetivo de iniciar o mergulho em si, de conhecer-se e criar o vínculo com o grupo. Elas fizeram cinco expressões: confecção de um crachá com o nome que gostariam de ser chamadas no grupo, um acróstico a partir do nome com palavras significativas para cada uma, um painel de recorte e colagem com

figuras e frases significativas, um desenho a partir do próprio nome, e finalizaram com a escrita sobre as atividades anteriores (escrita ativa).

E neste início de caminho, as participantes começaram a se mostrar, a se conhecerem, e a se acolherem, mostraram o que gostam, as dificuldades que passavam com as doenças, falaram sobre traumas familiares ou acidentais, dos desejos, dos valores, das saudades, das lembranças, do que as tocavam, contaram suas histórias.

A fala de cada uma foi reveladora e com bastante emoção. Angélica perdeu seis pessoas muito queridas, inclusive o marido, nos últimos sete meses, e no terceiro encontro contou sobre estas perdas e disse que estava muito triste. Além dessas perdas, recuperava-se da cirurgia do túnel do carpo na mão direita. Borboleta, emotiva, alegre, cheia de fé e esperança, mesmo passando por muitas dificuldades, disse sentir gratidão pela vida, sua casa e sua família. Margarida falou sobre a mãe, figura forte em sua vida, queria muito se encontrar, fazer sucesso e adoraria ter aprendido a andar de bicicleta. Girassol, feliz por ter reconquistado a autonomia para morar sozinha (após dois anos morando com a filha, recuperando-se de um acidente em que quase perdeu uma perna), estava equilibrada e feliz, apesar da pandemia e suas consequências.

E o caminho começou a ser trilhado.

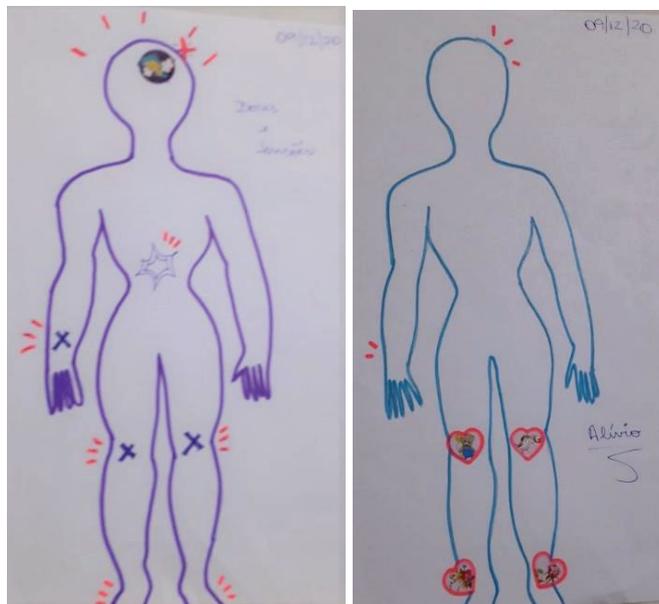
Caminhos de transformação que se configuram em processos. Processos de maturidade que possuem identidade (psique) e forma (matéria). Processos que se transmutam e se transformam a partir das experiências vividas e que aprendem com elas. Aprendizado que permite, a cada novo momento, a cada novo desafio, fazer novas – ou velhas – escolhas. Todo este processo que possui psique e matéria permanece registrado no consciente e no inconsciente, material e imaterial do indivíduo que cria e recria o seu caminhar. Criando e recriando identidade e forma, o sujeito vai transformando sua história psíquica e material. (PHILIPPINI, 2013, p. 22).

O segundo tema foi o contato com o corpo, no sentido físico, emocional, mental e espiritual, com o intuito de aprofundar o autoconhecimento e estimular o autocuidado. Elas fizeram quatro expressões de perfis do corpo, uma casa para o corpo e a escrita sobre estas atividades.

No primeiro perfil, após automassagem usando colher de pau, que todas adoraram, foi pedido para fazerem algo no ponto que mais chamava a atenção no corpo. Girassol e Margarida escolheram pontos doloridos, braço e mão, Borboleta desenhou o coração e escreveu *“Meu sentimento, o amor...sou passional, emotiva. “Penso” demais com o coração e às vezes sofro”*, e Angélica desenhou o cérebro, e escreveu, *“eu escolhi o cérebro, porque dá sentido a todo o corpo”*.

O segundo e terceiro perfis foram desenhados antes e depois de automassagem, usando uma bolinha e um pedaço de pau roliço com o intuito de “acordar” o corpo. Todas desenharam vários pontos de tensão ou dor, Borboleta, desenhou cinco pontos com dores constantes: olho, cabeça, mão direita, joelhos e pés, que após a massagem não pararam completamente, mas houve um significativo alívio nas dores (Fig.1). Cada participante sentiu diferença nos pontos doloridos ou tensos depois da automassagem, as dores foram atenuadas pelo relaxamento. Esta atividade mostrou o quanto as participantes têm a companhia ininterrupta da dor, e fez que percebessem que, quando relaxadas, as dores diminuía, dores físicas, emocionais, mentais e espirituais.

Figura 1 - Corpo antes da automassagem e depois da automassagem



Fonte: Arquivo pessoal - desenho da Borboleta

O somagrama é um desenho subjetivo e emocional da própria experiência que o paciente vive no corpo. É um mapa, uma ferramenta vivencial e descritiva desses estados tensionais da musculatura e das sensações experimentadas no interior do corpo. (FREIRE, 2009).

No quarto perfil, foi pedido que fizessem um desenho do corpo inteiro, do jeito que quisessem. Fizeram desenhos de corpos transformados, alegres, coloridos, cheios de vida, energia e esperança (Fig. 2). Margarida quando percebeu que o desenho era de seu corpo, disse: “desenhei um corpo bem doidão, mas não é meu, é de minha irmã Jussara, eu sempre quis ser como ela, usava roupas extravagantes, fazia o que dava na telha”. Angélica, que fez

cirurgia na mão direita, em agosto de 2020, e estava fazendo fisioterapia para melhorar a mobilidade e diminuir a dor, usava a estratégia dos decalques em suas expressões e fez um corpo vibrante, todo decalcado, com imagens de bichos, e disse: “o corpo como eu queria que fosse. Está assim porque eu adoro ir ao zoológico”. E deu o nome de Zoo.

A transformação plástica por meio do trabalho com as mãos funciona como um elo entre o mundo real e o mundo da fantasia, entre consciente e inconsciente, que permite viajar para dentro de si e resgatar o sentido de sua própria vida. Resgatar o sentido da vida nos auxilia a valorizar e utilizar tudo o que está à nossa volta. (PHILIPPINI, 2013, p. 25).

Figura 2 - Corpo todo desenhado e Casa para o Corpo (Borboleta e Margarida)



Fonte: Arquivo pessoal: Borboleta, Margarida, Angélica, Girassol

A confecção da casa para este corpo estimulou o autocuidado, o autoacolhimento (Figs. 2, 3 e 4). Borboleta desenhou uma casa em construção, abstrata, envolvendo todo o corpo, cujo caminho apontava para a vida, energia, força e renovação, expressava-se verbalmente e plasticamente muito bem, sempre contando o todo, as partes felizes e as agruras. Margarida que inicialmente mostrou-se sem saber como fazer a casa, desenhou a que morou com seus pais na infância e falou lindamente sobre suas memórias dessa época. Angélica fez uma casa com recortes de flores e escreveu: “Com muitas flores pois é o que eu gosto”. Girassol construiu uma casa tridimensional e comentou no texto: “Produzi uma casa para meu corpo, interessante pois criei algo no momento que estou vivenciando mudanças ... fiquei estimulada e pensei, como nossos pensamentos vagam com estímulos de imagem, música, diálogos, conversa”.

Figura 3 - Corpo e Casa para o Corpo

Figura 4 - Casa para o Corpo



Fonte: Arquivo pessoal – Angélica



Fonte: Arquivo pessoal – Girassol

O autocuidado e autoacolhimento foram estimulados pelos mimos pedidos para serem feitos entre os encontros: automassagem, escalda pés, ouvir música. Girassol esmerou-se neles, fez um diferente para cada dia e falava deles com muita satisfação.

Como terceiro tema, foi trabalhado o aprofundamento no autoconhecimento, a organização interna, o contato com as emoções e sentimentos, por meio das mandalas e da caixa de ideias para férias instantâneas.

Três mandalas foram feitas, a primeira inspirada em uma imagem visualizada, a segunda nos ciclos da vida e a terceira em uma flor, cujo miolo representava a participante, e as pétalas, as funções que exerciam na vida: indivíduo, mulher, mãe, esposa, profissão, vida social, vida familiar, vida espiritual, saúde, autocuidado. Nessa mandala, cada participante pôde observar a dimensão das nove funções em suas vidas e cientes disso, ter o protagonismo de equilibrá-las.

Foi lindo o que surgiu da expressão das mandalas, *“que a vida está em movimento, que é preciso seguir, que despertou a espiritualidade, a sensibilidade, impulsos, emoções, leveza, tranquilidade, sensação de que tudo está bem, de foco, de que está difícil agora, mas estou em busca de melhora”*.

Girassol, que segundo ela, estava numa fase de muito equilíbrio, comentou que ao fazer a mandala em ciclos, viu claramente que o casamento desfeito após 26 anos foi a melhor escolha, e que os filhos foram um presente desta fase da vida. Borboleta, valorizava muito o núcleo familiar, falava sempre de perdas, vida difícil, estudos, desenvolvimento e sempre seguia em frente apesar das dificuldades, chorou muito quando falou de sua expressão, traz as emoções à flor da pele! As lágrimas abundantes me chamaram a atenção,

pois tinha o diagnóstico de SS, conhecida como a síndrome do olho seco. Angélica deu o nome à primeira mandala de Mandala Triste, pois estava muito triste pela perda recente dos seis entes queridos. Para Jung, a mandala é um símbolo, uma imagem arquetípica, *“designa a totalidade do si mesmo ou ilustra a totalidade dos fundamentos da alma.....reproduz a totalidade”* (JUNG, 1986, p. 99).

E, fechando o tema, além da escrita sobre estas expressões, fizeram a “caixa de ideias para férias instantâneas” (VASSIMON, 2020, [página?](#)), uma caixa pequena, reciclada, onde foram colocados papeizinhos escritos com ideias relaxantes, ideias para tirar as pessoas do lugar comum, do stress e transportá-las para um local agradável, para umas férias. As ideias foram escritas por cada participante com a sugestão da caixa estar sempre ao alcance da mão, para que fosse usada com frequência. E assim perceberam que através da visualização, da imaginação, podiam se transportar para as merecidas pausas das tribulações do dia a dia.

O quarto tema teve o foco na identificação dos desejos de transformação e percepção do que pode ser transformado, por meio da confecção de mosaicos de papel. Eles foram feitos na “caixa de ideias para férias instantâneas” e, no dizer das participantes, o processo foi lindo! Pedi que escrevessem o que disseram e percebi, após ter lido, que quando falavam de suas expressões, a fala vinha de um lugar muito profundo, da essência de cada uma e era sempre com muita emoção, às vezes leve, às vezes pesada, mas quando a fala era transcrita para o papel, não seguia com a mesma espontaneidade e fluidez. O comentário da Margarida, quando pedi que escrevessem o que tinham dito: *“se soubesse que você pediria para escrever o que falei, teria gravado, agora deu um branco”*.

Margarida, por não ter papéis coloridos, coloriu primeiro o sulfite com várias cores, depois o recortou em pedaços e colou-o na caixa, fazendo o Mosaico, e disse que este processo foi relaxante, que se entregou e conseguiu se desligar, como se sente ao fazer tricô. Girassol inspirou-se na estampa da almofada que usa para relaxar a perna atropelada. Disse que lhe trouxe um grande conforto e transformação, passou do estado de incômodo ao relaxamento, que isso mexeu tanto com ela, que sentiu vontade de usar cores claras, lindas, leves. Até então, usava muito preto. Angélica emocionou-se lembrando de seu marido que sempre a ajudava nos recortes e dobras dos trabalhos manuais, pois esta atividade foi na semana de seu aniversário. Lembrou-se também das outras cinco pessoas queridas que se foram recentemente e que neste ano não estariam presentes na celebração, então disse: *“o mosaico trouxe saudades e lembranças, a morte é uma cicatriz que ninguém vê. No próximo ano, no dia de meu aniversário, vou lembrar da caixa que fiz o mosaico”*. *“A técnica do*

Mosaico passa por etapas que simbolicamente representam a desconstrução, a busca e construção do que vai renascer, a confirmação desse novo conteúdo, a libertação na nova forma criada.” (PHILIPPINI, 2013, p. 93). E esta transformação ocorre também internamente, vai acontecendo um rearranjo psíquico e o encontro de novos caminhos em uma vida mais equilibrada.

Como quinto tema, foram trabalhados os arquétipos puer (mulher jovem) e senex (mulher velha, sábia), suas características e como atuam.

O intuito foi reconhecer estas características em cada uma, tendo a consciência de que são complementares e atemporais e que um não existe sem o outro, que o importante é terem o equilíbrio entre estes dois arquétipos. *“O puer e o senex possuem como referência as figuras do jovem e do velho. Pensá-los é poetizar em cima de suas imagens, suas ações, suas características, seus comportamentos e suas funções”.* (BERNARDI, 2008, p. 21).

As participantes escolheram objetos, figuras, desenhos que representassem as características de cada um dos arquétipos e, também, fizeram representações por meio da confecção de bonecas de pano, figuras em recorte e colagem, com intervenções de tecido. Por meio das atividades propostas, elas identificaram pontos que queriam modificar. Angélica disse que tinha muitas características do Senex e gostaria de ter do Puer a *“sensação de tudo posso”*. Margarida também disse que o Senex era predominante nela, principalmente pela rigidez e queria mudar isto. Girassol observou que tinha mais características da Puer, mas que trazia também o equilíbrio do Senex, percebia as duas mulheres dentro dela. Uma necessidade percebida por todas: a de se darem pausas para descansos, tanto físicos quanto mentais. Limites!

O sexto tema foi o trabalho com os quatro elementos: terra, fogo, ar e água, e suas respectivas funções junguianas: sensação, intuição, pensamento e sentimento.

Estas funções psíquicas norteiam o nosso caminho, nossa consciência usa estas funções para fazer o reconhecimento do mundo exterior e interior e nos orientar. *“A Sensação diz que algo existe. O Pensamento revela o que é esse algo. O Sentimento mostra os seus valores. A Intuição indica suas possibilidades.* (GRINBERG, 2017, p. 95).

Elemento terra, função sensação: o trabalho teve como objetivo aprofundar nas sensações, no contato consigo e seu entorno: ambiente, pessoas, sons, cores, espaços, de buscar a base, as raízes, adquirir segurança para seguir a vida. Foram feitas duas atividades: uma expressão livre, usando terra misturada com cola branca, sementes, folhas secas, em papel, e com a mesma mistura de terra com cola branca, foi pedido para revestirem uma

latinha ou pote de plástico reciclado para plantio e acompanhamento do crescimento de sementes de feijão ou milho. Angélica e Margarida tiveram um pouco de resistência para trabalhar com a terra, Girassol bem menos, ela já cuidava de uma horta caseira e estava sempre aberta a novas experiências, adorava! Gostaram muito do resultado e a alegria e compromisso de ver e cuidar da plantinha crescendo, foi visível. Angélica não tinha terra e usou um substrato muito rico em matéria orgânica, seu efeito no papel foi bem interessante e o pé de feijão foi o que mais se desenvolveu, parecia o da estorinha “João e o Pé de Feijão”. Aproveitando este fato, foi trabalhada a importância do autocuidado, boa alimentação material, mental e espiritual para que o corpo como um todo se desenvolva bem e permaneça saudável. Girassol comparou uma das plantas de milho com a sua perna atropelada, disse que eram idênticas no formato.

Elemento fogo, função intuição: o objetivo foi abrir-se ao novo, ao movimento, à energia psíquica, perceber as possibilidades que poderiam ser acessadas e trazidas à realidade. A energia psíquica se movimenta, a pessoa se anima, se empolga, fica com vontade de realizar os desejos, concretizar os sonhos, traz força, coragem para remover os obstáculos do caminho. Duas atividades foram realizadas: expressão com lápis de cera derretido no fogo e lanterna feita com recorte e colagem em papel sulfite. Na fala sobre as expressões houve muitas lembranças de momentos da infância. A Girassol morou na roça e não tinha energia elétrica, então o fogo estava sempre presente para iluminar a casa, aquecer água para o banho, cozinhar, nas fogueiras das festas juninas. Nos desenhos da Margarida é recorrente a casa onde morou com a família na infância, a presença do pai, da mãe e da irmã representada pela árvore de Natal, *“era ela quem montava a árvore”*, disse. Angélica lembrou do pai contando sobre o incêndio do edifício Joelma; do irmão, já falecido, sempre hipnotizado pelo fogo; das fogueiras das festas juninas. A energia do fogo e o cuidado ao manipulá-lo é muito presente na Angélica.

Elemento ar, função pensamento: o objetivo foi o distanciamento, o ver de longe tanto as situações do dia a dia quanto as questões existenciais, permitindo o olhar para si como se fosse o de outra pessoa. Deste modo, a percepção das situações é outra, ampliando a visão sobre a própria condição, momento atual, conflitos, possibilitando a compreensão e atribuição de novos significados. Foi usado um lenço envolvendo o corpo como se fosse um vento passando, e um móbile de nuvenzinhas foi feito para remeter tanto às nuvens do céu quanto às de pensamentos das histórias em quadrinhos. Em cada uma das nove nuvens foram escritas palavras que remetem ao elemento ar e função pensamento. Este encontro

foi muito emocionante. Elas envolveram-se bastante na feitura do móbile, sentiram, disseram e escreveram conteúdos bem significativos. Angélica lembrou da bolinha de sabão, que adorava na infância. Girassol, da brincadeira de roda e pega-pega, pois as duas geravam o vento, e contou que já passeou em um balão. Margarida colocou “teimosia” em uma das nuvens, segundo ela, é uma de suas fortes características e disse que o lenço que usou pertenceu à sua amada mãe, única lembrança que quis guardar, e contou sobre seu passeio de asa delta em Fernando de Noronha.

Elemento água, função sentimento: o objetivo foi a liberação da expressão e comunicação dos sentimentos, facilitando a reflexão, a comunicação, e permitindo as mudanças necessárias no comportamento, perceber como é bom ser flexível. As atividades envolveram a água em seu estado sólido, líquido e gasoso, e nas temperaturas morna, gelada e ambiente. Com o intuito de perceberem a flexibilidade da água, foi feito o trabalho com gelo e água líquida colocados em vasilhas com diferentes formatos e tamanhos, terminando com um delicioso escalda pés. Uma folha de sulfite foi dobrada em oito partes e em cada uma foi colocada uma palavra entre emoções e sentimentos importantes: medo, raiva, alegria, tristeza, angústia, teimosia, saudade, amor. Um desenho foi feito para cada palavra e uma cor escolhida para cada desenho. E se algum desses sentimentos ou emoções incomodasse, solicitei que escolhessem um outro sentimento ou emoção para abraçá-lo, acolhê-lo. A palavra “teimosia” foi envolvida pela flexibilidade. Margarida fechou com a palavra Medo e a cor Vermelha, e compartilhou conosco (não havia contato a ninguém) que estava com dificuldade para enxergar e com medo de ficar cega. Estava aguardando ser possível uma consulta com um neurologista. E envolveu o medo com a fé. Também compartilhou que não sente aroma, nem cheiro de nada, isso desde criança. Contou quando pedi para colocarem alguma essência que gostavam na água para o escalda pés; ela colocou sal grosso. Contou também que antes não gostava de vermelho, mas passou a gostar, estava até com uma camiseta vermelha. Girassol fechou com a palavra Amor e a cor Vermelha, e a Angélica, com a palavra Saudade, envolvida pelo amor e a cor Vermelha. Houve um sincronismo na escolha da cor vermelha para os diferentes sentimentos escolhidos para fechar o encontro: medo, amor, saudade, *“vermelho é a coloração que as pessoas adquirem quando estão emocionadas”*. (W3 UNIFORMES, 2021, página?).

“Todo ser tende a realizar o que existe nele em potencial, a crescer, a completar-se. É o que acontece à semente do vegetal, e ao embrião do animal...O homem será capaz de tomar consciência nítida deste crescimento e mesmo de influenciá-lo. Esse crescimento, muitas vezes difícil e até doloroso, caminha na busca da complementação da personalidade específica

de cada um, isto é, daquilo que C. G. Jung denominava Processo de Individuação. É um processo lento. Não adianta pretender acelerá-lo artificialmente. Talvez apenas ajudá-lo na remoção de obstáculos e criação de condições favorecedoras. (SILVEIRA, 2001, p. 77).

E as Funções Junguianas nos colocam neste caminho.

Fechando o ciclo dos 20 encontros, foi trabalhado: Um com Tibetano; o Resgate de memórias afetivas por meio de uma fotografia; e Expressão, em tecido, de três eu.

No conto tibetano, “O quadro de pano”, vimos acontecer o chamado criativo e o desafio da autorrealização. A intenção era que as participantes percebessem este chamado e este desafio e os relacionassem com suas histórias de vida, que compreendessem que se não nos cuidamos podemos passar a vida envolvidas em rotinas voltadas exclusivamente à nossa sobrevivência material e não darmos o alimento necessário às nossas almas. Os contos nos tocam de maneira especial, nos apontando os chamados da alma. *“... os contos possuem um papel central, por servirem como conectores de arquétipos, capazes de transmitir conteúdos que nenhum outro meio de conhecimento poderia substituir”* (PHILIPPINI, 2015, p. 22). De acordo com Von Franz (1990, p. 5-6), *“Contos de fadas são a expressão mais pura e mais simples dos processos psíquicos do inconsciente coletivo”*. A atividade proposta foi a expressão da aldeia antes e depois da transformação e relacioná-la com a própria vida. Girassol contou como sua vida mudou após o atropelamento em 2018, sua luta e conquistas, inclusive a de voltar a morar sozinha, e que é muito grata a este fato e a todas as pessoas que a ajudaram. Disse que nossas oficinas fizeram tudo isto vir à tona, vários conteúdos emergiram, tornaram-se claros e estava muito grata por isto. As palavras finais e a cor escolhida por elas a esta oficina foram: amor e cor laranja, ideal e cor dourada, grande luta e cor verde.

Resgate de memórias afetivas, por meio de uma fotografia. O objetivo foi mediado por uma foto querida e deixar que acontecesse o resgate das memórias afetivas. Foi pedido que separassem algumas fotos significativas e na oficina escolhessem uma delas e fizessem sua projeção, usando o material que quisessem.

“Fotografias e suas reproduções são registros, arquivos, pistas, partes, fragmentos de um “dicionário de emoções” com verbetes e ícones afetivos para indicar-nos as trilhas; expressar e reviver afetos. ... Através destas reproduções das fotos, podemos tornar as imagens, antes emoção cristalizada” em forma mutante, que amplia-se e transforma-se.” (PHILIPPINI, 2018, p. 30)

Girassol, embora ainda dissesse, *“não sei desenhar”*, fez uma projeção impressionante da foto da crisma de seu filho, quando adolescente: nela estava seu filho e o

bispo dando-lhe a benção. Ela usou apenas lã vermelha e branca e fez o contorno dos dois em uma folha branca. É católica fervorosa e esta data foi muito importante para toda a família, dia de festa! Margarida escolheu a foto do último aniversário de sua querida mãe e desenhou com detalhes a mesa posta para a festa e as pessoas, dessa vez, sem reclamar que não sabia fazer. Angélica escolheu a foto do casamento de seus pais, mas quando me enviou, enviou a foto de seu casamento. Acho que queria falar de seu casamento, mas com um certo distanciamento, por isto a escolha da foto do casamento dos pais, quando ainda não era nascida. Foi ela que perdeu o marido recentemente.

Criação de uma personagem: o encontro foi aberto, com cada participante criando e apresentando uma personagem a partir de um lenço ou xale, com posterior apresentação das participantes pelas personagens (VASSIMON, 2020). Foi incrível a facilidade e espontaneidade com que criaram suas personagens e elas tinham características das próprias participantes. *“Pensar na personagem é pensar na gente mesma”* (VASSIMON, 2020, página?). E neste aquecimento, foram entrando em contato com elas mesmas, preparando-se para a próxima atividade.

Expressão de três eu: eu no início dos encontros, eu no final dos encontros e eu daqui a um ano. O objetivo foi avaliar a autopercepção das mudanças durante o processo arteterapêutico, por meio de três expressões: como Eu estava no início dos encontros, como estava no final dos 20 encontros, e como estarei daqui a um ano (projeção para o futuro). Os Três Eus foram expressados em três pedaços de tecido ou papel de 20 por 20 cm e o resultado foi o retrato do que significou estes 20 encontros para cada uma das participantes. O simbolismo nas expressões da Angélica foi muito forte (Fig. 5), ele escreveu: *“Eu no primeiro encontro triste como a árvore chorona. Árvore sem graça. Folhagem comprida até o chão. Estava me sentindo desta forma, por algumas perdas, mas tudo pode mudar”. “Hoje estou assim... olhos abertos: atenta a tudo. Precisando ver tudo e todos”. “Daqui a um ano. Quero estar centrada, podendo viver tudo que eu possa. Como este vaso de flores. Cores firmes, botões firmes e lindo limão siciliano. Não sei, pois, o futuro a Deus pertence”.*

Figura 6 – Eu no início

Eu no final

Eu Futuro



Fonte: Arquivo pessoal – Expressões da Angélica

Margarida (Fig. 6), escreveu: “A pintura no pano preto foi do início, eu estava muito triste, muitas dúvidas. Assim como a pintura sem rumo, uma tristeza sem nenhum motivo aparente”. “Hoje eu estou mais alegre, vendo a minha casa mais alegre, acreditando em um amanhã de muita paz dentro de mim e de minha casa”. “E para o futuro quero ter a alegria dentro de mim, como estas cores tão desencontradas, porém alegres, sem compromissos umas com as outras, bem soltas”.

Figura 6 – Eu no início



Eu no final



Eu no Futuro



Fonte: Arquivo pessoal – Expressões da Margarida

Girassol comentou que não observou grandes mudanças do início para o final dos encontros porque já trilhava um caminho de mudanças, equilíbrio e bem-estar, e que as oficinas fortaleceram e clarearam este caminho, passou a se conhecer melhor, enxergou pontos não tão bons que poderiam ser melhorados e os que já estavam bons evoluíram ainda mais, as fragilidades diminuíram! “Vi que mesmo com muito cuidado e amor podemos perder e devemos estar preparadas e equilibradas. Foi o fato de ter perdido a plantinha de milho que me fez enxergar isto, mesmo tendo crescido lindamente não foi adiante. Grande aprendizado! Para o futuro, sinto-me forte, decidida, organizada, empreendedora, sinto que vou realizar o que ainda não realizei, fazer e doar o que não preciso. Farei conquistas que me tornarão muito feliz!”

Figura 6 – Eu no início



Eu no final 07-04-21



Eu no Futuro



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Comparando minha experiência com a das autoras de quatro pesquisas, também com o foco em mulheres com doenças autoimunes, Perez (2008), Lima (2013), Santos & Gaspari (2018) e Bagatini (2020), constatei, assim como elas, que o processo arteterapêutico propiciou o contato com a essência de cada uma dessas mulheres, resultando num novo olhar para a vida. A convivência em grupo, a partilha tanto das emoções boas quanto das ruins, a percepção de que não estavam sozinhas, o acolhimento pelo grupo, o autoacolhimento, a percepção da necessidade de olhar de frente para os conflitos, colocar limites, se dar pausas, aconteceu, e esse comportamento fez com que se olhassem como um indivíduo que possuíam várias facetas, sendo uma delas a convivência com a doença e não uma pessoa doente. E, voltando ao Jung: *“Não é ela que é curada, mas ela que nos cura. A pessoa está doente e a doença é uma tentativa da natureza de curá-la”* (JUNG, 2000, p. 160–161).

O que ocorreu nas ricas trocas acontecidas de novembro de 2020 a abril de 2021, entre mim e as queridas participantes, durante e para além das vinte oficinas, mostrou que o objetivo desta pesquisa foi alcançado, e sim, as oficinas de arteterapia têm o efeito catalizador no autoconhecimento, na autovalorização, no autoacolhimento, na autoestima, na autonomia, na mobilização das pessoas com doenças autoimunes, autorizando-se a terem uma qualidade de vida melhor, ressignificando suas vidas e transcendendo as doenças. As três mulheres que percorreram comigo todo o percurso, modificaram-se, passaram a olhar para a vida com motivação, propósitos, apesar das doenças, passaram a protagonizar suas vidas. Eu, também convivendo com uma doença autoimune, a SS, e trilhando com elas este caminho, não fiquei imune às transformações, pude verificar nelas e em mim o profundo papel da arteterapia em nossos processos de individuação, somos indivíduos cujas doenças autoimunes fazem parte de nossas jornadas, mas não somos a doença e aprendemos a conviver melhor com elas.

Referências bibliográficas

AREDA, K. C. F. **Amor sentido em artearteterapia e autoimunidade: como transformar a mensagem imunológica interna?** Disponível em: <https://dorarte.wordpress.com/2014/10/30/arteterapia-e-autoimunidade-como-transformar-a-mensagem-imunologica-interna> Acesso em: 10 de outubro de 2020.

BAGATINI, T. MORAES, M. **A Arteterapia na ressignificação de memórias corporais de dor em mulheres com fibromialgia.** FEEVALE Anais do 13 Congresso Brasileiro de Arteterapia, X Jornada Catarinense, Balneário Camboriú, 2018. Acesso em: 24 de outubro de 2020.

Disponível em: <https://siaiap32.univali.br/seer/index.php/aemv/article/download/13997/7949>

BARSA SABER – **Doenças autoimunes: sintomas, tratamentos e causas** EDITORIAL PLANETA, S.A. Acesso em: 03 de outubro de 2020. Disponível em:

<http://brasil.planetasaber.com/theworld/monographics/seccions/cards/default.asp?pk=3474&art=39>

BERNARDI, Carlos. **Senex.et.puer: esboço da psicologia de um arquétipo.** In: MONTEIO, Dulcinéa, M. P. (Org). Puer-Senex. Petrópolis, Rio de Janeiro. Vozes, 2008.

DUCHASTEL, A., **O caminho do imaginário.** São Paulo: Paulus, 2010.

FIORINI, Hector Juan, **Teoria e técnica de psicoterapias**, 2ª ed., São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.

FRANCISQUETTI, Ana Alice. Arte-Reabilitação, São Paulo: Memnon, 2010.

FREIRE, Alzira de Souza (Zoca Freire). **Somagrama - uma ferramenta vivencial no trabalho de bioenergética focada.** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). Anais. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2009/FREIRE-Alzira-Somagrama.pdf> Acesso em: 28/02/2021.

GIANNONI, Rosana. Nota de aula: **“A Arteterapia no contexto psicossocial”** do curso de Arteterapia do Instituto Faces, em 02 de junho 2019. Revisão do Artigo em maio de 2021.

GRINBERG, L. P. **Jung, o homem criativo.** São Paulo. Blucher, 2017.

JUNG, C. G. **Civilização em transição.** Petrópolis: Vozes, 2000.

JUNG, C. G. & WILHELM, R. - O segredo da flor de ouro. Petrópolis, RJ: Vozes, 1983, p. 33-34.

_____ **Memórias, sonhos e reflexões.** 3 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

LIMA, Márcia Regina Costa - **À Flor da Pele: pigmentos para colorir corpo e alma.** Rio de Janeiro: Pomar / SPEI, 2013. Acesso em: 04 de outubro de 2020. Disponível em:

<https://arteterapia.org.br/pdfs/aflordapelepigmentosparacolorircorpoealma.pdf>

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processos de criação.** Petrópolis: Vozes, 1977.

PEREZ, M. R. O. Pomar arteterapia e lúpus: o sol ausente na doença psicossomática, Rio de Janeiro: Pomar / SPEI, 2008. Disponível em: <https://www.arteterapia.org.br/pdfs/osolausent.pdf> Acesso em: 04 de outubro de 2020.

PHILIPPINI, Angela. **Para entender arteterapia:** cartografias da coragem. 5ª ed. Rio de Janeiro: Wak Ed., 2013.

_____ **Linguagens e materiais expressivos em Arteterapia** Rio de Janeiro: Wak, 2018.

_____ **Arteterapia: métodos, projetos e processos.** 3ª ed. Rio de Janeiro: Wak, 2013.

_____ **Oficina de contos.** Clínica Pomar, Rio de Janeiro, 2015 Disponível em: <https://www.yumpu.com/pt/document/read/55154124/o-quadro-de-pano> Acessado em 03-04-2021.

SANTOS, Elenice; GASPARI, Maria Ângela. Arteterapia no resgate do feminino: subtraindo a dor da alma das mulheres que convivem com o Lúpus e outras Doenças Autoimunes. Revista de Arteterapia da AATESP, vol. 8, n.2 2018, p.4-35 - ISSN 2178-9789 Disponível em: https://www.aatesp.com.br/downloads/revista_v8_n2.pdf
Acesso em: 24 de outubro de 2020.

SCIO EDUCATION, 30 de agosto de 2019. **Doenças Autoimunes e o Papel da Mente** Disponível em: <https://scioeducation.com/artigos/doencas-autoimunes-papel-da-mente/> Acesso em: 03 de outubro de 2020.

SILVEIRA, N. **Jung, vida e obra.** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2001.

VASSIMON, Georgia, aula “**Ateliê e Psicodrama**” do Curso de Arteterapia do Instituto Faces, em 17-10-20.

VON FRANZ, Marie Louise. **A interpretação dos contos de fada.** São Paulo: Paulus, 1990.
W3 Uniformes. Mensagem cor Vermelha. Disponível em: <https://w3uniformes.com.br/significado-da-cor-vermelha/#:~:text=Vermelho%20%C3%A9%20a%20cor%20do,seja%2C%20%C3%A9%20uma%20cor%20dual> Acesso em: 03-04-2021.